

Conseils pratiques pour... Consommer toutes les parties d'une plante

Évitez le gaspillage ! Cuisinez toutes les parties des fruits et des légumes.

Partie de la plante	Fruit ou légume	Mode de cuisson
Racines 	Céleri-rave	Rôti, en purée ou dans un ragoût
Tiges 	Asperge, betterave, brocoli, chou-fleur, blette, chou cavalier, fenouil, chou kale	Braisées ou sautées. Utilisez la partie ligneuse des asperges dans les bouillons et les tiges épluchées de brocoli et de chou-fleur dans les soupes ou les sauter.
Feuilles ou partie supérieure 	Betterave, carotte, chou-fleur, céleri, fenouil, chou-rave, poireau, oignon, radis, navet	Sautées, dans des smoothies de légumes, pour aromatiser et garnir des salades et des soupes
Fleurs 	Roquette, ciboulette, coriandre, aneth, fenouil, fleur d'ail, lavande, moutarde, courgette	Sautées ou dans une salade. Utilisez les fleurs d'ail pour préparer du pesto.
Graines 	Potiron et autres courges d'hiver	Roties avec des épices et des herbes pour les aromatiser
Pelures 	Agrumes (citron vert, citron, orange), pomme de terre	Cuisez les pelures de pomme de terre au four pour préparer un en-cas et utilisez le zeste des agrumes.
Écorces 	Pastèque et autres melons (cantaloup, casaba, miel)	Découpez la peau et utilisez-la à la place du concombre dans les salades.
Épis 	Maïs	Faites mijoter pour préparer un bouillon.

Pour obtenir des conseils sur une alimentation saine, aimez notre page Eat Healthy (mangez sainement), Be Active NYC (soyez actifs) sur Facebook à l'adresse facebook.com/eatinghealthynyc.

Pour plus d'informations sur le programme Stellar Farmers' Markets (marchés fermiers Stellar), consultez le site nyc.gov et recherchez « farmers markets » (marchés fermiers).

Pour obtenir des recettes équilibrées, consultez le site jsyfruitveggies.org.



Ces informations ont été financées par le Programme spécial de nutrition supplémentaire (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) du Ministère de l'agriculture des États-Unis (United States Department of Agriculture, USDA). Le programme SNAP, anciennement connu sous le nom de Programme de coupons alimentaires (Food Stamp Program, FSP) de New York, fournit une assistance en matière de nutrition aux personnes à faible revenu. Il peut vous aider à acheter des aliments nutritifs, pour un régime plus équilibré. Pour en savoir plus, appelez le 800 342 3009 ou consultez le site myBenefits.ny.gov. L'USDA est un fournisseur et un employeur qui respecte les principes d'égalité des chances. Conformément aux lois fédérales et à la politique de l'USDA, il lui est interdit d'exercer une discrimination pour des raisons de race, de couleur, d'origine nationale, de sexe, d'âge, de religion, de croyances politiques ou de handicap. Pour déposer une réclamation au titre d'une discrimination, écrivez à USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 ou appelez le 202 720 5964 (voix et appareil de télécommunication pour malentendants ou TDD).